

Addenda. Avaluació de riscos laborals i planificació de l'activitat preventiva per prevenir els efectes de la calor en el treball en l'activitat preventiva de l'Administració de la Generalitat de Catalunya

Objecte

Donar compliment a la Instrucció 3/2026, relativa a la integració del Protocol d'actuació per prevenir els efectes de la calor en el treball en l'activitat preventiva de l'Administració de la Generalitat de Catalunya, dictada per la Secretaria d'Administració i Funció Pública en matèria d'administració i funció pública.

A aquest efecte, aquesta addenda incorpora criteris i mesures preventives inspirats en el Protocol d'actuació per prevenir els efectes de la calor en el treball aprovat pel Departament d'Empresa i Treball l'abril de 2026, adaptats a les característiques dels llocs de treball i activitats inclosos en el seu àmbit d'aplicació.

Àmbit d'aplicació

Llocs de treball, activitats, tasques i serveis amb possible exposició a la calor del Departament de Justícia i Qualitat Democràtica on es desenvolupin treballs a l'aire lliure i en llocs de treball que, per l'activitat desenvolupada, no puguin quedar tancats.

Identificació dels llocs de treball

Tècnics especialistes escala de serveis penitenciaris amb destins de vigilància a l'aire lliure.

Monitors de formació ocupacional (activitat física i esportiva) en activitats que desenvolupin a l'aire lliure.

Educadors socials quan desenvolupin activitats a l'aire lliure.

Personal de manteniment quan realitzin treballs a l'aire lliure.

Personal del cos d'auxilis judicials que realitza actes de comunicació com ara notificacions, citacions, emplaçaments, requeriments, embargaments o actuacions similars a l'aire lliure, així com la resta del personal de l'Administració de justícia que desenvolupi funcions o actuacions judicials fora dels edificis judicials.

Metges forenses durant aixecaments a l'aire lliure.

Arquitectes i enginyers industrials, quan realitzin visites a l'aire lliure.

Valoració de les condicions d'exposició

Durant l'exposició a temperatures extremes, especialment en les conegudes "onades de calor" l'organisme està sotmès a una demanda energètica més alta. Per aquest motiu és important modificar i adoptar certs comportaments en el funcionament habitual de les tasques desenvolupades al lloc de treball, adoptant aquelles mesures preventives que ajudin a reduir els riscos associats a les altes temperatures.

Aquestes mesures han de permetre protegir la salut, millorar el benestar i desenvolupar l'activitat laboral de manera més segura.

Mesures organitzatives i tècniques

Beure regularment aigua fresca, no freda (10-12 °C), encara que no es tingui set (un got cada 15–20 minuts). És recomanable fer-ho immediatament abans de l'exposició, mentre dura l'exposició i continuar amb una hidratació generosa en finalitzar la jornada de treball.

Protegir-se del sol durant els treballs a l'exterior, utilitzant roba ampla, clara i fresca que cobreixi la major part de la superfície del cos.

Protegir-se el cap, sempre que sigui possible, amb una gorra o un barret de teixit transpirable, o desplaçar-se a zones amb ambients frescos i ombrívols o a qualsevol altra zona amb funció de refugi climàtic (punts d'ombra mòbils, sistemes de refredament puntual, etc.).

No deixar que la situació empitjori:

- Evitar o reduir l'esforç físic que comporti una alta exigència.
- Adaptar el ritme de treball segons la tolerància individual a la calor.
- Sempre que sigui possible, dur a terme els treballs a l'exterior, en zones ombrívols.
- Reduir les activitats físiques intenses a l'aire lliure durant les hores més caloroses. Evitar, en la mesura que sigui possible, treballar a l'exterior, especialment entre les 11h. i les 16h.
- Organitzar el treball per reduir el temps o la intensitat de l'exposició, fent rotacions de tasques sempre que hi hagi llocs amb menor exposició que ho permetin.
- Augmentar la freqüència de les pauses de recuperació.
- Quan les condicions ambientals o la intensitat de l'exposició no permetin garantir adequadament la seguretat i la salut de les persones treballadores, es valorarà la interrupció temporal de les activitats afectades.
- Utilitzar sistemàticament les ajudes mecàniques abans d'utilitzar eines manuals.
- Refrescar-se sovint.
- Descansar en llocs frescos quan es tingui molta calor. Preveure zones de descans climatitzades o amb ambients frescos i ombrívols.
- Pensar a eliminar qualsevol font addicional de calor.
- Comunicar al més aviat possible al responsable o als companys qualsevol anomalia que pugui constituir una font de risc.

Vigilar amb els riscos no previstos:

- Evitar les begudes alcohòliques, amb cafeïna o molt ensucrades, ja que afavoreixen la deshidratació.
- Anar ben descansats a la feina.
- Fer menjars lleugers que ajudin a reposar les sals perdudes per la suor. Seguir una dieta suau, evitant els aliments greixosos.
- Evitar menjars calents i pesats.



- Si es treballa a l'exterior, posar-se crema solar 20 minuts abans d'anar a treballar, i regularment al llarg del dia. En aquest cas, per protegir la pell de la radiació ultraviolada, és aconsellable factor de protecció 30 o superior en les zones cutànies exposades al sol.
- Per millorar les condicions de treball durant la jornada laboral consultar periòdicament la previsió meteorològica de la zona de treball per planificar el treball i adoptar les mesures preventives necessàries.
- Deixar l'activitat que s'estigui fent en cas que es presenti algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor.

Mesures formatives i d'informació

Publicació, durant els mesos de juny i setembre, a la Intranet de la Generalitat (espai de Justícia i Qualitat Democràtica), de la notícia "La calor durant la jornada de treball a l'estiu", amb la informació elaborada per l'Institut Català de Seguretat i Salut Laboral adscrit al Departament d'Empresa i Treball, que inclou recomanacions preventives per actuar davant la calor.

Publicació a la Intranet de la Generalitat, (espai de Justícia i Qualitat Democràtica), de la fitxa d'informació de riscos "La feina i la calor", amb consells preventius per fer front a la calor a la feina.

Lliurar a tot el personal afectat per aquesta avaluació de riscos la fitxa d'informació de riscos "La feina i la calor".

Comunicar a les unitats responsables dels llocs de treball afectats, els avisos de situació meteorològica de perill per calor emesos pel Servei Meteorològic de Catalunya per tal que en facin el seguiment i garanteixin l'aplicació de les mesures preventives davant el risc d'exposició a la calor establertes en aquest document, en el marc de la integració de la prevenció de riscos laborals.

Criteris d'activació de mesures preventives davant episodis de calor

Els avisos meteorològics oficials, les comunicacions de les autoritats competents en matèria de protecció civil i salut pública, així com les condicions reals observades als llocs de treball, es consideraran elements de suport per a l'activació de les mesures preventives previstes en aquesta avaluació.

Aquesta avaluació s'integrarà en el sistema de prevenció de riscos laborals dels llocs de treball identificats amb risc d'estrès tèrmic i serà d'aplicació continua durant els mesos de juny a setembre o en situacions fora d'aquest període que ho requereixin.

Protecció específica de persones especialment sensibles o col·lectius especialment exposats

Les persones que, per les seves condicions de salut o circumstàncies personals, puguin presentar una major vulnerabilitat davant l'exposició a la calor poden tramitar una sol·licitud d'adaptació del lloc de treball per motius de salut d'acord amb el procediment establert al Departament ([Adaptació de llocs de treball](#)).



Actuació davant símptomes d'estrès tèrmic, esgotament per calor o cop de calor

Deixar l'activitat que s'estigui fent en cas que es presenti algun dels símptomes relacionats amb l'exposició a la calor, així com evitar conduir en aquesta situació. Símptomes com fatiga, pell seca, mal de cap, vertigen i rampes musculars poden ser precursors d'altres més importants com la deshidratació i el cop de calor.

Tenir en compte que la resposta fisiològica a la calor pot variar de manera significativa entre persones i pot estar influenciada per factors com l'aclimatació, l'edat, l'estat de salut, la condició física, el descans previ, el règim alimentari, la presa de determinats medicaments o altres característiques individuals o condicions personals conegudes.

Les actuacions davant situacions d'emergència relacionades amb l'exposició a la calor es desenvoluparan d'acord amb la Fitxa operativa d'actuació davant emergències associades a la calor, integrada en els instruments d'emergència del Departament (Annex I):

1. Identificació de símptomes d'alerta

Cal actuar immediatament davant l'aparició d'un o més dels símptomes següents:

- Mareig o vertigen.
- Debilitat intensa o fatiga sobtada.
- Mal de cap.
- Rampes musculars.
- Nàusees o vòmits.
- Pell molt calenta, envermellida o excessivament humida.
- Alteracions de la conducta, confusió o desorientació.
- Pèrdua de consciència.

2. Actuació immediata

Davant la sospita d'una afectació relacionada amb la calor:

- Interrompre immediatament l'activitat.
- Traslladar la persona a una zona fresca, ombrejada o climatitzada.
- Afluixar o retirar la roba innecessària.
- Aplicar mesures de refredament corporal (aigua, draps humits, ventilació, etc.).
- Si la persona està conscient, facilitar-li aigua fresca en petites quantitats.
- No deixar la persona sola fins a la seva recuperació o fins a l'arribada dels serveis sanitaris.

3. Quan cal activar el 112?

Cal contactar immediatament amb el 112 o amb el personal sanitari del centre, quan:

- Hi hagi pèrdua de consciència.
- La persona presenti confusió, desorientació o alteracions del comportament.
- Es produeixin convulsions.
- Existeixi dificultat respiratòria.
- Els símptomes siguin intensos o empitjorin malgrat les mesures adoptades.
- Hi hagi sospita de cop de calor.

Mentre arriben els serveis d'emergència, s'han de mantenir les mesures de refredament i vigilància de la persona afectada.



Seguiment de les actuacions adoptades

Les mesures preventives descrites en aquesta avaluació de riscos tenen caràcter permanent durant els períodes de risc per calor (de juny a setembre o en situacions fora d'aquest període que ho requereixin), i seran objecte de seguiment per part dels responsables dels centres i del Servei de Prevenció.

ANNEX. FITXA OPERATIVA D'ACTUACIÓ DAVANT EMERGÈNCIES ASSOCIADES A LA CALOR

Aquesta fitxa complementa les actuacions previstes als plans d'emergència i procediments d'actuació del Departament davant situacions d'urgència que puguin derivar-se de l'exposició a temperatures elevades durant la jornada laboral. La seva finalitat és facilitar una resposta ràpida i homogènia davant possibles casos d'estrès tèrmic, esgotament per calor o cop de calor, mitjançant la identificació dels principals símptomes d'alerta i de les actuacions immediates a adoptar fins a l'arribada, si escau, dels serveis sanitaris d'emergència.

Aquesta fitxa té caràcter orientatiu i s'aplicarà sense perjudici de les actuacions previstes en els plans d'emergència, protocols assistencials i procediments específics vigents en cada centre.

1. Identificació de símptomes d'alerta

Cal actuar immediatament davant l'aparició d'un o més dels símptomes següents:

- Mareig o vertigen.
- Debilitat intensa o fatiga sobtada.
- Mal de cap.
- Rampes musculars.
- Nàusees o vòmits.
- Pell molt calenta, envermellida o excessivament humida.
- Alteracions de la conducta, confusió o desorientació.
- Pèrdua de consciència.

2. Actuació immediata

Davant la sospita d'una afectació relacionada amb la calor:

- Interrompre immediatament l'activitat.
- Traslladar la persona a una zona fresca, ombrejada o climatitzada.
- Afluixar o retirar la roba innecessària.
- Aplicar mesures de refredament corporal (aigua, draps humits, ventilació, etc.).
- Si la persona està conscient, facilitar-li aigua fresca en petites quantitats.
- No deixar la persona sola fins a la seva recuperació o fins a l'arribada dels serveis sanitaris.

3. Quan cal activar el 112?

Cal contactar immediatament amb el 112 o amb el personal sanitari del centre, quan:

- Hi hagi pèrdua de consciència.
- La persona presenti confusió, desorientació o alteracions del comportament.
- Es produeixin convulsions.
- Existeixi dificultat respiratòria.
- Els símptomes siguin intensos o empitjorin malgrat les mesures adoptades.
- Hi hagi sospita de cop de calor.

Mentre arriben els serveis d'emergència, s'han de mantenir les mesures de refredament i vigilància de la persona afectada.

4. Comunicació i seguiment

La incidència s'ha de comunicar al responsable del centre i al Servei de Prevenció de Riscos Laborals, a fi de facilitar-ne el seguiment i, si escau, la revisió de les mesures preventives aplicades.